



5がつ こんだてひょう

令和 5 年 度

<家庭数> 流山市立南流山小学校

日にち	おはしの日	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)
		ごはん パン めん	おかず デザート	おもにからだをつくる もとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	おもにエネルギーのもとになる		しつ(g)
1月		ごはん	カツオのやくみソース きんぴらごぼう さわにわん	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	にんにく しょうが ねぎ ごぼう にんじん こんにやく だいこん たけのこ こまつな	こめ むぎ さとう あぶら ごま かたくりこ	646	30.2 21.5 2.2
2火		ぶたにくどん	いなかじる こどものひデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	しょうが たまねぎ にんじん しらす えのきたけ しめじ さやいんげん たけのこ ねぎ だいこん ほうれんそう	こめ むぎ さとう じゃがいも	575	23.8 13.7 2.4
8月		チキンライス	しおぶたのスープ フルーツカクテル	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース かぶ ほうれんそう ねぎ もも パイン みかん	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	580	19.1 13.8 1.8
9火		ポークカレー ライス	ベジタブルソテー ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご きゃべつ とうもろこし こまつな	こめ むぎ じゃがいも あぶら	650	23.3 19.5 1.7
10水		たけのこごはん	あつさりにくじゃが とうふのみそじる かわちぼんかん	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とうふ わかめ みそ にほしこ	たけのこ たまねぎ にんじん しらす グリンピース えのきたけ ねぎ こまつな かわちぼんかん	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも	609	25.3 17.2 2.7
11木		くろパン	チキンのバーベキューソース ヨールスローサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン いんげんまめ	にんにく りんご きゃべつ にんじん きゅうり たまねぎ とうもろこし しめじ トマト	くろパン じゃがいも さとう あぶら オリーブオイル マカロニ	606	24.4 20.7 2.7
12金		ごはん	つくねとやさいのもの じゃがいもそぼろじる	ぎゅうにゅう とりつくね あげボール ぶたにく	にんじん だいこん こんにやく たけのこ さやいんげん たまねぎ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	563	21.8 14.2 2.3
15月		きりぼしだいこん ピンパンドン	トックスープ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち とりにく	にんにく きりぼしだいこん にんじん だいこん もやし こまつな ねぎ ちんげんさい たけのこ えのきたけ いいたけ	こめ むぎ ごまあぶら ごま さとう トック	607	20.9 14.4 1.9
16火		ごはん ゴマふりかけ	ワカサギフリッター ゆかりあえ はるやさいとんじる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこのり ワカサギ ぶたにく とうふ みそ	きゃべつ にんじん もやし きゅうり こんにやく ごぼう ねぎ さやいんげん こまつな	こめ むぎ ごま じゃがいも	603	25.5 21.6 2.5
17水		ごはん	かくあげのてめんじゃんいため ほるさめスープ アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく かくあげ ぶたにく なんと わかめ	しょうが にんにく にんじん ねぎ たまねぎ ヤングコーン きゃべつ ちんげんさい もやし えのきたけ	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら ごま アーモンド	580	20.5 19.4 1.6
18木		ナポリタン	やさいのスープに かぼちゃのあげサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン だいち とりつくね チーズ	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム ビーマン かぶ ほうれんそう かぼちゃ きゅうり きゃべつ とうもろこし	スパゲティ バター じゃがいも あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	601	24.1 25.3 2.6
19金		コーンとえだまめ ごはん	きりぼしだいこんカレーに いもだんごじる かわちぼんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ	とうもろこし えだまめ ねぎ にんじん だいこん こんにやく きりぼしだいこん ごぼう こまつな かわちぼんかん	こめ むぎ ごま さとう あぶら ごまあぶら いもち	594	22.1 14.9 2.0
22月		セルフフィッシュ バーガー	ABCスープ フルーツミックスゼリー	ぎゅうにゅう ウィナー しろみさかなフライ	きゃべつ にんじん にんにく セロリ たまねぎ とうもろこし ほうれんそう	まるパン オリーブオイル じゃがいも マカロニ あぶら	616	23.3 17.5 2.6
23火		ごはん	かつおのかくに にくどうふ やさいのごまじる	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく とうふ とりにく みそ	しょうが にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん ねぎ ごぼう えのきたけ こまつな	こめ むぎ ごま さとう あぶら	624	31.3 17.4 2.6
24水		ごはん	とうふわふうハンバーグ にくさいも ひよこまめスープ パリッシュ	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ あおのり ベーコン ひよこまめ パリッシュ	だいこん たまねぎ にんじん セロリ きゃべつ ほうれんそう	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも オリーブオイル	591	24.6 14.3 2.3
25木		ごぼうピラフ	じゃがいものトマトに フルーツゼリーあえ	ぎゅうにゅう ベーコン だいち とりにく	たまねぎ にんじん ごぼう マッシュルーム しめじ トマト みかん パイン もも りんご	こめ むぎ バター あぶら じゃがいも さとう	588	19.6 13.1 1.7
26金		ソースやきそば	にくだんごのスープ たまごドーナツ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりつくね とうふ	にんじん きゃべつ たまねぎ もやし ビーマン えのきたけ たけのこ ねぎ ちんげんさい	ちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら ドーナツ	615	23.9 25.4 2.9
29月		ごはん	サバのガーリックやき ごまあえ とうにゅうみそじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう サバ ぶたにく わかめ とうにゅう みそ	にんにく にんじん きゃべつ もやし こまつな たまねぎ こんにやく みかん	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも	620	27.9 18.9 2.5
30火		コッペパン	コーンシチュー まめのスパイシーいため	ぎゅうにゅう とりにく だいち ベーコン いんげんまめ	たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな にんにく えだまめ さやいんげん	コッペパン あぶら こむぎこ バター じゃがいも マカロニ	623	23.5 23.2 2.1
31水		キムチチャーハン	はるまき ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと ベーコン たまご とうふ	にんにく しょうが ねぎ たら キムチ とうもろこし にんじん ちんげんさい	こめ むぎ あぶら ごまあぶら はるまき かたくりこ	622	23.2 24.1 2.5

★食材の都合により、献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。
 ★おはしの日には、おはしを忘れず持ってきましょう。予備のお箸（割り箸でも可）を清潔な状態でランドセルの中に入れておきましょう。
 ★病気等を理由に、連続する給食実施日5日以上給食の提供が不要となる場合や、アレルギー等で飲用牛乳の提供を希望しない場合は、担任までご相談ください。
 ★苦手なメニューは、「ひとくちあじみ」から初めてみましょう。おいしさや新たな発見があるかもしれませんよ！

今月の平均栄養価	605	23.9 18.5 2.2
	650	27.6 21.6 2.00